

滋賀でよく食べる野菜は **認知症予防** になるでしょうか？

家計調査 ランキング	食品名	栄養素の 働き	脳神経細胞を守る				炭水化物		
			強力な抗酸化作用 ファイトケミカル		たんぱく質を人間の細胞に作り替える		糖質	食物繊維	
			アミロイドβを 解毒する		炎症を抑える				
			栄養成分	イオウ化合物	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	100g中	
100gのめやす	イソチオシアネート	μg	mg	mg					
よく 食 べ る 野 菜	5	はくさい	中1枚	○	8	19	0.2	2.0	1.3
	6	キャベツ	大4枚	○	4	41	0.1	3.5	1.8
	18	大根	2cm	○	0	11	0	2.8	1.3
	1	かぼちゃ	煮物3切れ		330	43	4.9	8.3	2.8
	5	なす	1個		8	4	0.3	2.6	2.2
	7	ほうれん草	2株		350	35	2.1	0.3	2.8
ア ブ ラ ナ 科		大根葉	1本分	○	330	53	3.8	1.3	4.0
	18	ブロッコリー	5かけ	○	67	120	2.0	2.4	5.1
	13	小松菜	2株	○	260	39	1.0	0.8	1.9
	13	水菜	2/3束	○	110	55	1.8	2.1	3.0
	13	チンゲン菜	2/3株	○	170	24	0.7	0.7	1.2